



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان
معاونت دانشجویی، فرهنگی

جزوه آموزشی شماره ۲

آشنایی با اداره مشاوره دانشگاه



خردمند از مشاوره بی نیاز نیست.

اداره مشاوره دانشگاه یکی از واحدهای تحت نظارت حوزه معاونت دانشجویی، فرهنگی می باشد. هدف از تشکیل واحد مشاوره، رشد و شکوفایی شخصیت دانشجویان، ایجاد شرایطی برای سازگاری بیشتر آنان و در نهایت حفظ و تأمین سلامت روانی، اجتماعی و تحصیلی دانشجویان می باشد. با توجه به رسالت اداره مشاوره بر خود لازم دیدیم تا به طور خلاصه مشاوره و مشاور را معرفی نموده و نحوه ارائه خدمات به دانشجویان عزیز را اعلام نماییم.

مشاور کیست؟

شما می توانید فردی را تصور کنید که با علاقه به نگرانی های شما گوش می دهد، او کمک می کند تا درک بهتری از خود داشته باشید و با راحتی و کارآمدی بیشتری با نگرانی هایتان مواجه شوید. بنابر این حرفه اصلی مشاوران بنا به تخصصی که دارند،



کمک به مراجعان که خودشان را بشناسند. (مشاور فردی است که حداقل دارای یکی از مدارک کارشناسی و بالاتر در یکی از رشته های مشاوره ، روانشناسی ، علوم تربیتی و مددکاری باشد).

زمانی که شما در تصمیم گیری موضوعی احساس شک و تردید دارید و یا می خواهید تغییراتی در زندگی خود ایجاد کنید ، یا اینکه موضوع خاصی در ذهنتان دارید که دائما شما را اذیت می کند و بابت آن موضوع قیافه ای گرفته و عبوس دارید ، بد نیست که با مشاورین صحبت کنید آنها با استفاده از تخصص خود و آموزش هایی که دیده اند می توانند به شما کمک کنند تا بهتر فکر کنید. ضمنا گاهی اوقات دانشجویان فکر می کنند کسانی که به مرکز مشاوره مراجعه می کنند حتما مشکل یا بیماری دارند ، در حالی که اینطور نیست ، زیرا هر ساله تعداد زیادی از دانشجویان به ما مراجعه می کنند که هیچگونه مشکلی ندارند بلکه به منظور بررسی افکار و نگرش های ذهنی خود در مورد رشته تحصیلی - تصمیم گیری ازدواج - برنامه ریزی درسی - ارتباط مثبت و سازگارانه با دیگران - تقویت تفکر مثبت و سازنده ... و غیره مراجعه و خدمات مشاوره ای دریافت می نمایند.

مشاور کیست

اصول اساسی در مشاوره

رازداری و صداقت و همدلی جزء ارکان اصلی مشاوره می باشد و حرف های شما امانتی است در نزد مشاور. او صادقانه شرایط شما را درک می کند و به گفته های شما به دقت گوش می کند تا بهتر در مورد خودتان تصمیم بگیرید. مشاور در حفظ اسرار مراجعین خود مسئولیت حرفه ای ، قانونی ، شرعی و اخلاقی دارد.

اهداف اداره مشاوره

- یاری رساندن به مراجعین در شناخت بهتر خود
- یاری رساندن به افراد در انتخاب و تصمیم گیری زندگی
- کمک به رشد و توانایی و استعداد های بالقوه و توسعه خلاقیت های مراجعین و بکارگیری این قابلیت هادر تعالی فرد و اجتماع
- کمک کردن به مراجعین در بهبود سازگاری فردی ، خانوادگی ، روابط زناشویی و غیره
- کمک به پیشگیری از بروز مشکلات عاطفی ، شناختی در دانشجویان
- یاری رساندن به افراد در برقراری ارتباط سالم با دیگران و در موقعیت های اجتماعی مختلف
- کمک به ارتقاء سطح بهداشت روانی
- کمک به دانشجو جهت سازگاری با شرایط و مقتضیات زندگی خوابگاهی
- پیشگیری از افت تحصیلی در دانشجویان



فعالیت های اداره مشاوره

- ارتقاء سطح بهداشت روانی دانشجویان از طرق زیر :

- برگزاری کلاس های آموزش مهارت زندگی شامل : مهارت مدیریت استرس ، قاطعیت ، برقراری ارتباط مؤثر ، مقابله با خلق منفی ، خود آگاهی و همدلی ، مدیریت زمان و غیره

- انجام مشاوره انفرادی و گروهی در زمینه های : افسردگی ، اضطراب ، دل بستگی عاطفی ، وسواس ، مشکلات تحصیلی ، تمرکز حواس ، فوبیا (انواع ترس های مرضی) ، ازدواج ، مشکلات خانواده ، اعتیاد و مشاوره با خانواده دانشجو در صورت نیاز.

افراد شاغل در مرکز مشاوره شامل :

روانپزشک ، روانشناس بالینی ، مشاور و مددکار اجتماعی که همگی در جهت کمک به مراجعه کنندگان فعالیت می نمایند.



شیوه های ارائه خدمات

مشاوره حضوری :

دانشجویانی که مستقیماً به مرکز مشاوره مراجعه می کنند ، مسئول پذیرش مقدمات مشاوره او را با تعیین وقت مشاوره فراهم می کند.

ارتباط با مشاوره :

آدرس صندوق الکترونیکی : Moshaverstan@yahoo.com

آدرس اینترنتی (وبلاگ) : www.moshaverstan.blogfa.com

خدمات مشاوره تلفنی :

از ساعت ۱۶ لغایت ۲۴ هر روز (حتی روزهای تعطیل) از طریق تماس با شماره
تلفن : ۰۹۱۹۱۸۰۱۲۹۱

پذیرش همه روزه از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۴ (روزهای پنجشنبه ساعت ۱۳) ؛
تلفن تماس مستقیم اداره مشاوره : ۰۲۸۱ ۳۳۶۰۹۰۱-



شیوه های ارائه خدمات

آدرس اداره مشاوره دانشجویی :

بلوار شهید باهنر - دانشگاه علوم پزشکی قزوین - ساختمان معاونت دانشجویی ، فرهنگی - اداره راهنمایی و مشاوره دانشجویی

تلفن تماس مستقیم اداره مشاوره : ۰۲۸۱ - ۳۳۶۰۹۰۱

شماره تلفن : ۰۹۱۹۱۸۰۱۲۹۱

منابع :

- شیوه نامه تفصیلی (بازنگری شده) ادارات مشاوره دانشجویی
- کتاب زندگی دانشجویی مترجم و تألیف : دکتر ربابه نوری ، حمید پیروی

تهیه کننده :

کبری نوروزی (کارشناس روانشناسی بالینی)

